

食育つうしん

9月
発行：大阪市立大正東中学校

朝食の大切さを知ろう！

脳や体が活動する準備を整えるためには、1日の始めに朝食を食べることが大切です。
また、中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、十分な栄養素をとることが重要です。
朝食の大切さや栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

【朝食の働き】

① エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況です。特に脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源とするので、糖質を補う必要があります。

② 便秘の予防

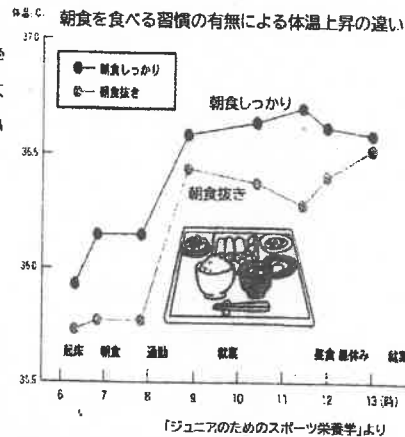
胃の中に食べ物が入ってくると、腸が働き、排便が促されるため、朝食を食べることにより、自然に排便のリズムが作られます。逆に朝食を欠食する習慣があると便秘の原因になることがあります。

③ 体温維持

1日の体温リズムは、朝食を食べた後に上昇し始め、昼間に最高値となります。朝食を食べなかった場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、エネルギーや栄養素が不足しているためその体温を維持できません。

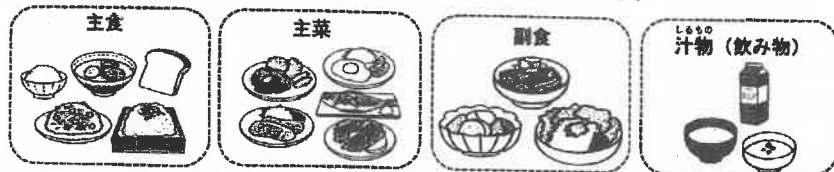
④ 良質な睡眠の促進

朝食を食べて、たんぱく質に含まれているトリプトファン（必須アミノ酸）を十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることになります。質の良い夜の眠りは朝食によって作られます。



【栄養バランスの良い朝食】

主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も1食の望ましい食事の見本となっています。



学校給食の献立を参考にして、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。

給食で食を考えましょう!!

～学校給食献立表を活用しよう！

学校給食の献立を作成する時には、栄養価、衛生面、価格のほかに様々なことを考慮しています。使用している食材の量がバランスよく使われているか、塩分量は多くないか、食物アレルギーに配慮されているか、献立名や調理法は適当かなどです。
毎日の給食の献立を通じて、栄養のバランスについて考えてみましょう。

献立名		★ある日の学校給食の献立★	調理法	使用食品	一人分の使用量 (g)	
22 (月)		カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご (カット缶)				
パン (牛乳)		カレードリア) 鶏肉はワインで下味をつける。米はゆでる。湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。 2. 鶏肉を油で炒め、肉をいため、塩にたまねぎを加えていためる。3. いたまれば、グリーンピース、湯、 1.の米を加えて煮る。4. 煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量の湯、 水でとく) で味つけし、クリームを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉チーズ、パン粉を振り、 蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【豚肉と キャベツのスープ】: 豚肉はワインで下味をつける。2. 鶏肉をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃ がいもの順に加えて煮る。3. 煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、 最後にハゼリを加えて煮る。【りんご (カット缶)】: りんごは1人1 30gずつである。		カレードリア りんご (白) 鶏肉 キャベツ グリーンピース 塩 こしょう カレールウの素 クリーム 粉チーズ パン粉	カレードリア ワイン (白) じゃがいも キャベツ ミニパット グリーンピース パン粉 こしょう カレールウの素 チキンブイヨン りんご (カット缶)	
エネルギー		803kcal	たんぱく質	33.7g	脂質	21.5g
			塩分	110.1g		



栄養価

上の【図み】の使用食品を6つの食品群に分けてみましょう。

家庭科でも学習します。

学校給食献立表の使用食品名の前に書かれている黄、緑、赤は、6つの食品群の1・2群 (赤)、3・4群 (緑)、5・6群 (黄) にそれぞれ対応しています。6つの食品群は、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものです。

赤	緑	黄
主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1群 主に、たんぱく質を多く含む食品 〔鶏肉・豚肉〕	3群 主に、ビタミンA (カロテン) を多く含む食品 〔にんじん・パセリ〕	5群 主に、炭水化物を多く含む食品 〔パン・精白米・パン粉・じゃがいも〕
2群 主に、無機質 (カルシウム) を多く含む食品 〔牛乳・粉末チーズ〕	4群 主に、ビタミンC を多く含む食品群 〔たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・りんご (カット缶)〕	6群 主に、脂質を多く含む食品 〔鶏卵油・クリーム〕

★育ち盛りで活動量の多い中学生!好き嫌いせず、栄養バランスを整えよう!